

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:15 – 10:00 AKTIV & GESUND <input checked="" type="checkbox"/> R2	08:30 - 09:15 HAPPY MORNING <input checked="" type="checkbox"/> R1	08:30 - 09:00 BELLICON SHORT <input checked="" type="checkbox"/> R1	08:30 - 9:15 WIRBELSÄULE <input checked="" type="checkbox"/> R1	8:15 – 9:10 SPINNING <input checked="" type="checkbox"/> R1	WECHSELNDE KURSE NACH AUSHANG *
09:30 - 10:15 WIRBELSÄULE <input checked="" type="checkbox"/> R1	9:30 – 10:15 AKTIV & GESUND <input checked="" type="checkbox"/> R1	9:15 - 10:30 YOGILATES <input checked="" type="checkbox"/> R2	09:30 - 10:15 AKTIV & GESUND <input checked="" type="checkbox"/> R2	09:30 – 10:15 KNIE & HÜFTE <input checked="" type="checkbox"/> R1	
10:30 – 11:15 KNIE & HÜFTE <input checked="" type="checkbox"/> R1	10:30 - 11:15 STEH- & SITZGYMNASTIK <input checked="" type="checkbox"/> R1		9:30 - 10:15 STEH- & SITZGYMNASTIK <input checked="" type="checkbox"/> R1	10:30 - 11:15 AKTIV & GESUND <input checked="" type="checkbox"/> R1	
			10:30 - 11:15 AKTIV & GESUND <input checked="" type="checkbox"/> R1	10.30-11.30 YIN YOGA <input checked="" type="checkbox"/> R2	11:30 - 12:25 SPINNING <input checked="" type="checkbox"/> R1
17:15 - 17:45 MOBILITY <input checked="" type="checkbox"/> R1	17:00 – 17:45 AKTIV & GESUND <input checked="" type="checkbox"/> R1		17:15 – 17:45 BELLICON SHORT <input checked="" type="checkbox"/> R1	17.30 – 18.15 BELLICON <input checked="" type="checkbox"/> R1	
18:00 - 18:45 FUNCTIONAL <input checked="" type="checkbox"/> A	18.00 – 19.00 ZUMBA® <input checked="" type="checkbox"/> R1	18:15 – 19:00 WIRBELSÄULE <input checked="" type="checkbox"/> R2	18:00 - 18:45 AKTIV & GESUND <input checked="" type="checkbox"/> R1	18:30 - 19:25 SPINNING <input checked="" type="checkbox"/> R1	
19:00 - 19:55 SPINNING <input checked="" type="checkbox"/> R1	18:30 – 19:15 WIRBELSÄULE <input checked="" type="checkbox"/> R2	18:45 – 19:40 Spinning <input checked="" type="checkbox"/> R1	19:00 - 19:45 Rücken & Stretch <input checked="" type="checkbox"/> R2	18.30-19.15 Tabata <input checked="" type="checkbox"/> A	
18:45 - 19:45 YOGA <input checked="" type="checkbox"/> R2	19.15 – 20.00 Body Fit <input checked="" type="checkbox"/> R1	19:10 – 19:55 BBP <input checked="" type="checkbox"/> R2	19.00 – 19.45 NEU ab. 27.10. Langhantel Workout <input checked="" type="checkbox"/> R1		
20:00 – 20:45 WIRBELSÄULE <input checked="" type="checkbox"/> R2	19.30 -20.30 YIN YOGA <input checked="" type="checkbox"/> R2	20:00 – 20:45 BELLICON <input checked="" type="checkbox"/> R1			

 Rehasport geeignet

A Functional-Arena

R Kursraum 1 oder 2

Anmeldung erforderlich

* Kurse siehe extra Aushang

Olymp Sportpark Dorsten e.V.
Kirchhellener Allee 100
46282 Dorsten

Tel.-Nr.: +49 (0)2362 / 25683
E-Mail: info@olymp-sportpark.de
www.olymp-sportpark.de

Mo. u. Do.: 07:00 – 21:30 Uhr
Di., Mi. u. Fr.: 08:00 – 21:30 Uhr
Sa., So. u. Feiertage: 10:00 – 16:00 Uhr